

# Рекомендации студенту- первокурснику по адаптации в колледже



# Адаптация

- Процесс приспособления студента-первокурсника к новым условиям студенческой жизни называется **адаптацией**.



# Физиологическая адаптация

- предполагает приспособление студента к изменившимся условиям (переход из привычной школьной среды в колледж).

*Адаптация студентов обусловлена следующими трудностями:*

- изменение привычного ритма жизни;
- недостаток времени на самоподготовку;
- требовательность преподавателей;
- перегрузки учебной деятельности и т.д.





- Адаптация будет успешной, если вы – **ОПТИМИСТ** (у вас активная жизненная позиция, есть чувство юмора; вы находите время для полноценного питания, сна, занятий физической культурой; вы – активный участник адаптационных мероприятий).
- Уже в первые дни жизни колледжа вы ознакомитесь с особенностями учебно-воспитательного процесса в нашем заведении. Большую помощь вам в этом окажет куратор академической группы или товарищи-старшекурсники.

# Профессиональная адаптация

- – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработке навыков самостоятельности в учебной и научной работе. В колледже, как и в школе, необходимо **систематически посещать учебные занятия**. Ваша посещаемость и успеваемость в центре внимания главным образом куратора группы, который проинформирует родителей о ваших успехах.
- Ваши беседы с куратором группы и встреча с преподавателями помогут вам определить степень специфики и характера получаемой профессии. Также вы сможете осознать правильность выбора учебного заведения и профессии.
- Задача профессиональной адаптации состоит в том, чтобы у вас было постоянное стремление к совершенствованию своей деятельности.

# *Социально-психологическая адаптация*

– это сложный, многоуровневый процесс взаимодействия вас и окружающей среды.

Социально-психологическая адаптация подразумевает как усвоение вами определенных социальных норм, правил, так и формирование личностных качеств, ценностей, обусловленных новой социальной ситуацией.

# Педагог-психолог и адаптация

- Уже на первом году обучения группа может пройти все этапы развития, начиная от диффузного состояния до уровня коллектива. Чтобы ускорить процесс адаптации студентов к условиям нового для них учебного заведения, необходимо помочь им активизировать дружеские связи в группе.
- Для этого уже в первые месяцы обучения педагог-психолог колледжа использует различные диагностические методики и тренинги («Круг знакомств», «Вместе мы сильнее»), направленные на изучение интересов и склонностей обучающихся, на сплочение коллектива в рамках совместного обучения внутри академических групп.

# Рекомендации студентам колледжа по адаптации

- *Соблюдайте режим дня.*
- *Следуйте правилам здорового образа жизни.*
  - *Планируйте собственную деятельность.*
- *Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.*
  - *Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение.*
    - *Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград.*
- *Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.*
  - *Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.*
    - *Опирайтесь на духовные ценности.*

# Рекомендации педагогам по адаптации студентов 1 курсов

- Создать у студентов адекватное представление о выбранной профессии, осознание общественной значимости профессии и формирование положительного отношения к ней.
- На первых занятиях ознакомить студентов с системой обучения в колледже и требованиями к уровню знаний, специфике обучения, её отличиях от школьной, довести до каждого студента понятие дисциплины.
- Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.
- Выявить студентов, нуждающихся в психологической помощи, довести до сведения психолога, совместно с психологом составить план проведения индивидуальных консультаций.
  - Вовлечь студентов в общественную жизнь колледжа, в работу по самоуправлению.
- Проводить совместные мероприятия в группе во внеурочное время, нацеленные на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в студенческом коллективе и облегчение, таким образом, процесса адаптации студентов к новым для них социальным условиям.
- Учитывать индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.
- Не сравнивать между собой студентов, хвалить их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения студентов не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.

# Рекомендации родителям студентов по адаптации к учебному заведению

- Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
- По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.
- Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.
  - Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
  - Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи.
- В общении используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знала».

*Желаем успехов в  
обучении!*

